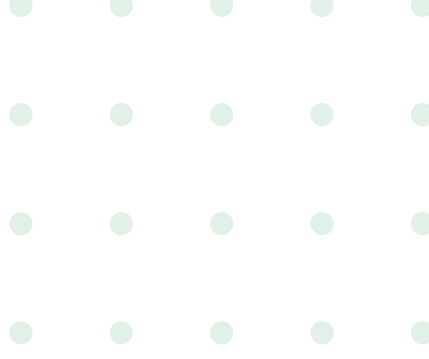


La igualdad de género, mismas responsabilidades y tareas





La igualdad de género, mismas responsabilidades y tareas. En lectura fácil.

Igualdad y prevención de la salud en mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.

© Comunidad de Madrid, 2022

Texto adaptado a lectura fácil y validado según las pautas de Inclusion Europe y de la norma UNE 153101 EX

- Coordinación: Rebeca Tur – Plena Inclusión Madrid
- Autoras: Nadia Asgou García-Camacho y Beatriz Barbadillo
- Adaptación a lectura fácil: Adapta - Plena Inclusión Madrid
- Validación de textos: Adapta - Afanias
- Diseño y maquetación: Yesser Publicidad, S.A.

Logotipo europeo de lectura fácil en la portada: © Inclusion Europe.

Más información en <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Esta obra ha sido publicada dentro del proyecto de Igualdad y prevención de la salud en mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo financiado por la subvención a programas de interés general para atender fines de interés social, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con cargo al 0,7 por 100 del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.



ÍNDICE

Introducción	4
El sistema sexo-género	5
Corresponsabilidad, conciliación y cuidados	12
¿Qué es la violencia de género?	16
Masculinidades	20
Relaciones sanas y positivas	24
Conclusiones	27

Introducción

La desigualdad entre hombres y mujeres existe en la actualidad.

Esta desigualdad se llama desigualdad de género.

En este documento vamos a hablar sobre los conceptos más importantes para entender las desigualdades de género.

Las personas podemos cambiar algunas situaciones si conocemos las desigualdades.

Vamos a empezar por el concepto:

ponte las gafas violetas.

Esta expresión significa que debemos mirar el mundo de forma especial para identificar las desigualdades de género.

Hay que practicar mucho

para identificar las desigualdades de género.

Las gafas violetas son un símbolo.

El violeta es el color del movimiento feminista.

Disfruta de esta lectura y después

ponte las gafas violetas.



● El sistema sexo-género

El **sistema sexo-género** es una construcción social en la que solo hay 2 géneros: masculino y femenino. Una construcción social es una idea que la sociedad ha inventado y no está en la naturaleza.

Cuando los bebés están en el vientre de su madre los clasificamos en niños o niñas al ver sus genitales en una ecografía. Esto significa que la sociedad clasifica a las personas por su sexo biológico, antes de nacer. La clasificación de niño o niña influye en la educación y en cómo le tratarán a lo largo de su vida.

Esto quiere decir que según seamos hombres o mujeres la sociedad espera que seamos, nos expresemos y nos comportemos de una forma concreta. Además, la sociedad nos enseña una serie de normas y valores distintos a las niñas y a los niños. Por ejemplo, si eres un niño, tienes que ser fuerte y no puedes llorar. Si eres una niña, tienes que ser delicada y sensible.

Según esta construcción social las personas solo podemos tener 1 de los 2 géneros, masculino o femenino.

Sin embargo, sabemos que cada persona tiene una forma distinta de ser, de expresarse y de comportarse sin importar si es hombre o mujer.

Los roles y estereotipos de género

Los **roles de género** son los comportamientos que la sociedad espera que tengamos las personas en función de nuestro género masculino o femenino. La sociedad espera funciones distintas para hombres y mujeres.

Por ejemplo, la sociedad espera que las mujeres hagan las tareas del hogar, cuiden a sus familiares o críen a sus hijos. La sociedad espera que los hombres trabajen para llevar dinero a casa y protejan y den seguridad a sus familias.

Los **estereotipos de género** son las ideas que tiene una cultura sobre cómo debe ser una persona en función de su género. Los estereotipos masculinos y femeninos definen cómo tiene que ser una mujer o un hombre. La sociedad espera distintas formas de ser para hombres y mujeres.

Por ejemplo, la sociedad espera que las mujeres sean cuidadosas, cariñosas, atentas, emocionales, débiles o dulces. La sociedad espera que los hombres sean fuertes, independientes, duros, valientes, racionales o competitivos.

Las personas aprendemos los roles y los estereotipos de género por las relaciones que tenemos con otras personas. Cuando una persona no cumple con los roles y estereotipos de género que la sociedad espera de ella, recibe críticas y desaprobación social de otras personas.

En los roles y los estereotipos de género también influyen la historia y la cultura de la sociedad, la clase social, la etnia, la religión, o las capacidades de las personas.

¿Qué es el patriarcado y el machismo?

El **patriarcado** es un sistema de organización política, social y económica. En el patriarcado hay desigualdad entre hombres y mujeres. Los hombres tienen más poder y dominio y las mujeres están en una situación inferior y de desventaja.

El patriarcado está relacionado con otros sistemas de organización como el capitalismo, el capacitismo o el racismo.

El **capitalismo** es un sistema de organización de la economía y la sociedad.
En el capitalismo, la propiedad es privada, es decir,
pertenece a quien lo compra.
Los precios de las cosas no los impone el Estado,
sino que los deciden de forma libre entre quienes compran y venden.

El **capacitismo** es la creencia
de que las personas con discapacidad no son válidas
y tienen que adaptar su forma de vida a la sociedad sin discapacidad.

El **racismo** es la creencia de que una raza es superior a otras.

El **machismo** son las actitudes, conductas, creencias, símbolos,
normas y prácticas culturales que discriminan a las mujeres.
El machismo defiende la idea de que la mujer es inferior al hombre.
El machismo está presente en todas las áreas de la sociedad,
por ejemplo, en la familia, en la escuela, en la religión,
en la política o en las leyes.

El patriarcado y el machismo tienen consecuencias negativas,
por ejemplo, las diferencias de condiciones, oportunidades y derechos
entre hombres y mujeres.
Además, esas diferencias crean graves desigualdades
entre los hombres y las mujeres.

El feminismo como solución

El **feminismo** es un movimiento social que identifica
las desigualdades entre hombres y mujeres.
El feminismo lucha por conseguir la igualdad de derechos y oportunidades
para que todas las personas podamos vivir de forma plena y en igualdad.

El **movimiento feminista** reclama derechos para las mujeres
que ya tenían los hombres.
Por ejemplo, el derecho a la educación, al acceso al trabajo remunerado,
al acceso a la salud, a la participación política y social, al divorcio
o a poder decidir sobre sus propios cuerpos.

Pero todavía quedan muchos ámbitos en los que hay desigualdad
y hay que seguir luchando para llegar a la justicia social
y la igualdad con perspectiva de género.

La **perspectiva de género** es una manera de mirar el mundo que pone la atención en las injusticias que sufren las mujeres y en los privilegios que tiene los hombres.

Al principio de este documento hablamos sobre el concepto: ponte las gafas violetas.
¿Te acuerdas?

Te animamos a mirar con perspectiva de género tu mundo para que te des cuenta de las injusticias que sufren las mujeres.

Si quieres saber más sobre este tema
Plena Inclusión publicó el libro Feminismo para principiantes en Lectura Fácil.
La autora del libro es Nuria Varela.
Pincha en este enlace para leer el libro:

[Feminismo para principiantes](#)

Ejercicio para reflexionar

- ¿Qué significa ser mujer y hombre?

- Escribe características físicas, roles y estereotipos de género para mujeres y para hombres.

Recuerda que roles de género son los comportamientos que la sociedad espera que tengan las personas en función de su género masculino o femenino.

Los estereotipos de género son las ideas que tiene una cultura sobre cómo debe ser una persona en función de su género.

Mujer:

Hombre:

- Piensa:

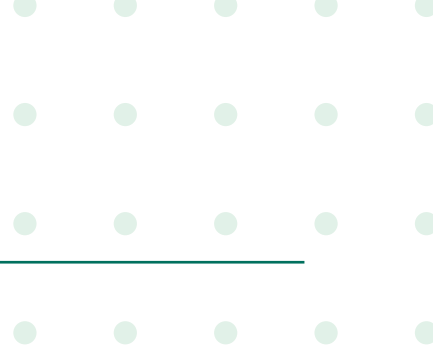
¿Crees que es posible cambiar las características, roles y estereotipos que has escrito para mujer y ponerlos en el apartado de hombre?

¿Y las características, roles y estereotipos que has escrito para el hombre puedes ponerlos en el apartado de mujer?

¿Crees que todas las mujeres tienen las mismas características?

¿Crees que todos los hombres tienen las mismas características?

¿Crees que existen solo hombre y mujer?



¿Crees que las personas podemos ser, expresarnos y comportarnos de más formas?

Corresponsabilidad, conciliación y cuidados

Hoy en día, una parte de la sociedad cree que en las familias hay igualdad y que los hombres y las mujeres se reparten las tareas. Pero la realidad es que las mujeres hacen la mayoría de las tareas domésticas, la crianza y los cuidados de los niños. Los cuidados son todas las tareas que hacen las mujeres para mantener el bienestar de las personas de su familia, por ejemplo, la higiene, la alimentación, la salud y el bienestar físico y emocional.

Esta desigualdad no está reconocida y es difícil de identificar. La sociedad da por hecho que las mujeres tienen que asumir esas tareas. Esto supone un gran esfuerzo físico, psicológico y de tiempo y recursos para las mujeres.

A lo largo de la historia, la sociedad ha dividido el trabajo en base al sexo de las personas. El trabajo reproductivo que hacían las mujeres estaba relacionado con la casa y los cuidados. Era invisible y poco importante. El trabajo productivo que hacían los hombres estaba reconocido y valorado por la sociedad. A cambio del trabajo tenían un sueldo y esto les daba poder y libertad.

Con el paso de los años las mujeres han avanzado en sus derechos, su acceso a la educación y se han incorporado al mercado laboral. Por lo tanto, las tareas domésticas y los cuidados deberían estar repartidos entre hombres y mujeres porque los 2 trabajan fuera de casa.

Pero no ha sido así y muchas mujeres tienen jornadas de trabajo interminables porque trabajan fuera y dentro de casa.

Esto influye en su calidad de vida y tiene consecuencias negativas sobre su propio cuidado, tiempo de ocio y descanso.

Aunque la sociedad avanza en visibilizar esta desigualdad y que el reparto de tareas sea igual entre hombres y mujeres, espera que las mujeres planifiquen las tareas.

La consecuencia es que las mujeres tienen una carga mental que las agota.

Por ejemplo, la sociedad espera que una mujer planifique el menú de la semana, haga la lista de la compra, esté pendiente de las citas médicas o de las tutorías del colegio.

¿Has oído hablar de la corresponsabilidad?

La **corresponsabilidad** es el reparto equilibrado y justo de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares entre los hombres y las mujeres.

Los 3 ámbitos de la corresponsabilidad son:

- **Corresponsabilidad individual** entre hombres y mujeres.
- **Corresponsabilidad familiar** entre los miembros de la familia que asumen responsabilidades y se encargan del bienestar y el cuidado del hogar.
- **Corresponsabilidad social** entre las instituciones, el Estado, las empresas y las asociaciones que ponen en marcha medidas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal.

La **conciliación** es un conjunto de medidas destinadas a que las personas puedan compatibilizar su vida laboral, familiar y personal.

Sin embargo, la mayoría de las medidas de conciliación están dirigidas a mujeres y no a hombres.

Ejercicio para reflexionar

- ¿Qué personas de tu entorno te cuidan?

- ¿Hay más hombres o mujeres?

- En tu casa:

¿Quién piensa qué comer cada día? _____

¿Quién hace la compra? _____

¿Quién cocina? _____

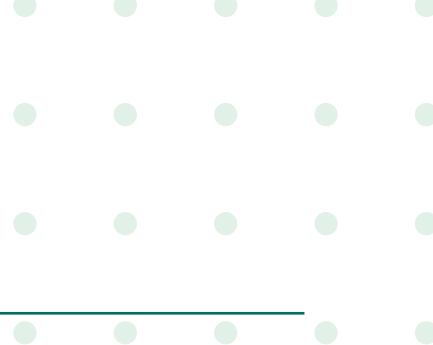
¿Quién limpia la casa? _____

¿Quién friega los platos? _____

¿Quién pone la lavadora? _____

¿Quién se encarga de las facturas, de ir al banco
o de arreglar las cosas que se rompen? _____

¿Crees que podemos repartir todas estas tareas entre hombres y mujeres de otra forma?



¿Tú cuidas a otras personas?

● ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es la violencia que ejercen algunos hombres contra las mujeres para provocar un daño físico, sexual o psicológico solo por el hecho de ser mujeres.

El objetivo del hombre es hacer daño y controlar a la mujer.

Cualquier mujer puede sufrir violencia de género da igual dónde viva, su nivel cultural o su salario.

Las mujeres sufren muchos tipos de violencia y todas afectan de forma grave a su salud.

Tipos de violencia

- **La violencia física** ocurre cuando el hombre usa su fuerza para hacer daño y produce heridas o lesiones en el cuerpo de la mujer. Por ejemplo, bofetadas, quemaduras, golpes, puñetazos, palizas o asesinatos.
- **La violencia psicológica** provoca un intenso sufrimiento en las mujeres. Por ejemplo, gritos, chantajes, insultos, amenazas, silencios o exigencia de obediencia. Las consecuencias para la salud de las mujeres son, por ejemplo, depresión, estrés, incapacidad o tristeza. Las mujeres que sufren violencia psicológica quedan destrozadas a nivel emocional.

Te recomendamos que veas el monólogo de Pamela Palenciano, No sólo duelen los golpes.

Pincha en este enlace: https://www.youtube.com/watch?v=4EsJap8lP_c

La violencia psicológica es difícil de detectar porque lo confundimos con el mito del amor romántico. Un mito es una historia sobre algo que no es real.

El mito del amor romántico es una invención de la sociedad que de tanto escuchar hemos aprendido e interiorizado como normal. Piensa, por ejemplo, en películas, cuentos o leyendas de amor. Siempre es una historia en la que un hombre y una mujer se enamoran y tiene una vida perfecta.

El hombre tiene un buen trabajo, la mujer puede trabajar o no pero siempre tiene su casa limpia y ordenada y a los hijos bien atendidos. Ellos son fuertes, valientes y seguros y ellas son débiles, sumisas e inseguras.

Algunos de los mitos del amor romántico más comunes son:

- El amor es suficiente para superar cualquier problema y debemos dejar a un lado nuestros intereses porque la pareja es lo más importante.
 - Voy a conseguir que mi pareja cambie su forma de ser por amor.
 - Si mi pareja me quiere, me aguantará por amor.
 - El amor lo arregla todo.
 - Todos tenemos una media naranja o un alma gemela.
 - Solo hay un verdadero amor en la vida.
 - Si mi pareja es celosa es porque me quiere.
-
- **La violencia social** sucede cuando un hombre aísla a una mujer de la sociedad o cuando la humilla, critica y ridiculiza en público. Las consecuencias para la mujer son baja autoestima, pérdida de relaciones sociales y familiares y cualquier red de apoyo a la que pueda pedir ayuda.

 - **La violencia sexual** sucede cuando un hombre obliga a una mujer a tener relaciones sexuales sin su consentimiento o sin tener en cuenta sus deseos. Por ejemplo, prácticas sexuales humillantes, violaciones, delitos sexuales mediante el uso de la tecnología, la prostitución forzada o la mutilación genital. La mutilación genital femenina es el corte total, en parte o cualquier lesión de los genitales externos femeninos por motivos no médicos.

Las consecuencias de la violencia sexual para la salud de las mujeres son, por ejemplo, infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados o no planificados.

- **La violencia económica** son los actos de control de acceso y manejo del dinero, por ejemplo, no darle dinero a la mujer, no dejar que trabaje o controlar en qué gasta el dinero.
- **La violencia ambiental** son los actos de control de un hombre para hacer daño a la mujer de alguna forma, por ejemplo, romper objetos personales, tirar cosas de valor sentimental o pegar a las mascotas.
- **La violencia patrimonial** sucede cuando el hombre vende objetos de valor de la mujer para conseguir dinero para él o cuando esconde documentos personales importantes.
- **La violencia vicaria** son los actos violentos del hombre sobre seres queridos de la mujer, sobre todo sus hijos. El hombre puede llegar a matar a los hijos solo para hacer daño a la mujer.

Ejercicio para reflexionar

- ¿Has visto La Cenicienta, Blancanieves, La Sirenita o La Bella durmiente?

- Pincha en estos enlaces para ver unos fragmentos de estas películas.

- https://www.youtube.com/watch?v=36_Adv7rgkg
- <https://www.youtube.com/watch?v=8-1SvAaeJdE>
- https://www.youtube.com/watch?v=RsmR3Sp_ViA
- <https://www.youtube.com/watch?v=pmbAt8pWTIM>

- ¿Qué mitos de amor romántico aparecen en esas películas?

Masculinidades

La masculinidad es una construcción social basada en los roles y estereotipos de género del sistema patriarcal. Las personas aprenden a ser masculinas en la sociedad. La sociedad nos enseña una serie de normas y valores distintos si somos niñas o niños.

En este apartado, hablamos de masculinidades en plural porque hay muchas formas de ser masculino.

El patriarcado creó una idea general de cómo es la masculinidad. Para ser masculino debes tener independencia económica, poder y éxito social, ser agresivo y no mostrar tus emociones, tener mucho deseo sexual y ser heterosexual.

Cuando el hombre adopta este modelo de masculinidad, tiene más reconocimiento y éxito social. Además, tiene más privilegios y una posición superior frente a otras personas.

En esta construcción social las mujeres, los niños, las personas con discapacidad, las personas de razas que la sociedad considera inferiores, las personas no heterosexuales o con identidades de género no normativas están en una posición inferior y tienen menos privilegios.

Una persona con identidad de género no normativa siente que su género no corresponde con su sexo biológico. Por ejemplo, una persona siente que su género es femenino pero su sexo biológico es masculino.

Masculinidades en positivo

Desde hace varios años, algunos hombres han roto con los roles y estereotipos de la masculinidad del patriarcado, buscan valores más justos y respetuosos con las demás personas y rechazan todo tipo de violencia.

Para avanzar en este sentido, en la sociedad necesitamos ejemplos de estos hombres que asumen un nuevo modelo de masculinidad.

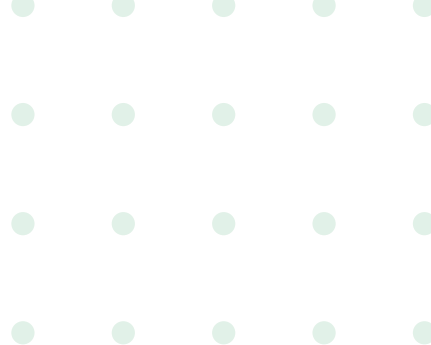
Ejercicio para reflexionar

Te proponemos un listado de conductas para vivir y expresar la masculinidad en positivo:

- No interrumpir cuando habla una mujer.
Escuchar y respetar sus opiniones.
- No explicarles cosas a las mujeres sin que te hayan preguntado.
- No dar por hecho que las mujeres necesitan ayuda.
- Darte cuenta del espacio que ocupas cuando viajas en transporte público.
- Reconocer el trabajo de las mujeres.
- Valorar los cuidados que te aportan las mujeres de tu entorno.
- Expresar tus miedos e inseguridades.
- Quejarte o llamar la atención a otros hombres cuando hacen comentarios sobre los cuerpos de las mujeres o molestan de forma intencionada.
- Identificar actitudes y comportamientos machistas y que vayan en contra de distintos colectivos, por ejemplo, lesbianas, gais o bisexuales.
- Crear espacios amables y libres de violencia.
- Actuar contra las injusticias por razón de sexo.
- Asumir que los hombres también deben expresar emociones como la tristeza.
- Aprender a pedir ayuda.
- Hacerse cargos de tareas domésticas, labores de cuidado y de la crianza de los hijos.
- Cuidarse a sí mismos.
- Generar redes de apoyo con otras personas.

Si te consideras un hombre,
reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Has pensado si tienes conductas de la lista?



- ¿Con qué conductas de la lista te identificas?

- ¿Cuántas de estas conductas no has tenido nunca?

- ¿Harías algo más para aprender a expresar tu masculinidad de manera más positiva?

[illegible]

● Relaciones sanas y positivas

Las relaciones de pareja son sanas y positivas cuando están basadas en el respeto mutuo y la comunicación. Es importante que nuestra pareja respete nuestros objetivos personales y profesionales y también la necesidad de pasar tiempo con otras personas o a solas. Así las 2 personas que forman la pareja se sentirán valoradas y respetadas.

Importante: una pareja es una persona que nos acompaña en nuestra vida, pero nuestra felicidad no depende solo de ella.

Los límites en una pareja también son importantes. Los límites pueden ser físicos, emocionales o sexuales. Algunas veces sentimos la obligación de permitir comportamientos que nos hacen daño o no nos gustan solo por complacer a esa persona. Esto es un error muy habitual. Pero debemos mantener nuestros límites y decir no cuando algo está mal o no nos gusta.

La sexualidad es una parte más de las personas. Cada persona vive la sexualidad de una manera en función de su experiencia.

Importante: tu sexualidad es única y diferente a la del resto de personas.

Hay que tener 3 cosas en cuenta para tener una relación afectivo sexual positiva y sana:

- **Desear la relación.**

Es importante que te apetezca estar con esa persona y que sientas deseo sexual hacia ella.

Pero cuidado, desear una relación

no es lo mismo que consentir cosas que no te gustan o no te apetecen.

Pincha en este enlace para ver un vídeo sobre este tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>

- **La relación tiene que ser segura.**

Utiliza métodos anticonceptivos para protegerte de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados o no planificados.

- **Igualdad de condiciones entre las 2 personas que forman la pareja.**

Es decir, los 2 tenéis el mismo poder.

Para tener una relación sana y positiva es importante la dignidad y el respeto. La dignidad es la valoración propia de una persona hacia ella misma por encima de los deseos, necesidades o exigencias de los demás.

El respeto de una persona hacia ella misma es muy importante para mantener su autonomía, independencia y libertad. Una persona que se respeta y se cuida, expresa sus necesidades y deseos y conoce sus derechos.

El respeto hacia los demás también es importante para la buena convivencia en la sociedad. Por ejemplo, una persona que respeta la diversidad acepta las diferentes culturas, religiones, creencias o apariencias físicas.

Estas son las claves para conseguir una igualdad real entre hombres y mujeres, el buen trato y el impulso de las masculinidades en positivo.

Debemos respetar a todas las personas porque todas las personas somos diferentes.

Ejercicio para reflexionar

- ¿Qué cosas te parecen importantes para tener una relación sana y positiva?
 - Comunicación
 - Respeto
 - Confianza
 - Negociación
 - Intimidad
 - Apoyo
 - Empatía
 - Aprendizaje
 - Disfrutar
 - Autoconocimiento
 - Placer
 - Autocuidado

¿Se te ocurre alguna cosa más?

¿Tienes todo esto en cuenta en tus relaciones?

Conclusiones

Los roles de género son los comportamientos que la sociedad espera que tengamos las personas en función de nuestro género masculino o femenino.

La sociedad espera funciones distintas para hombres y mujeres.

Por ejemplo, la sociedad espera que las mujeres hagan las tareas del hogar, cuiden a sus familiares o críen a sus hijos.

La sociedad espera que los hombres trabajen para llevar dinero a casa y protejan y den seguridad a sus familias.

Los estereotipos de género son las ideas que tiene una cultura sobre cómo debe ser una persona en función de su género.

Los estereotipos masculinos y femeninos definen cómo tiene que ser una mujer o un hombre.

La sociedad espera distintas formas de ser para hombres y mujeres.

Por ejemplo, la sociedad espera que las mujeres sean cuidadosas, cariñosas, atentas, emocionales, débiles o dulces.

La sociedad espera que los hombres sean fuertes, independientes, duros, valientes, racionales, o competitivos.

Hoy en día, una parte de la sociedad cree que en las familias hay igualdad y que los hombres y las mujeres se reparten las tareas.

Pero la realidad es que las mujeres llevan el peso de las tareas domésticas, la crianza de los niños y los cuidados.

Todas estas desigualdades tienen graves consecuencias para las mujeres.

La violencia de género es el ejemplo más extremo de la desigualdad, la inferioridad y la relación de poder de los hombres sobre las mujeres.

La violencia de género es la violencia que ejercen algunos hombres contra las mujeres para provocar un daño físico, sexual o psicológico solo por el hecho de ser mujeres.

El objetivo del hombre es hacer daño y controlar a la mujer.

Hay muchos tipos de violencia, por ejemplo, física, psicológica, sexual, económica, social, ambiental, patrimonial y vicaria.

Recuerda que la violencia psicológica es difícil de detectar porque lo confundimos con el mito del amor romántico. El mito del amor romántico es una invención de la sociedad que de tanto escuchar hemos aprendido e interiorizado como normal.

Algunos de los mitos del amor romántico más comunes son:

- El amor es suficiente para superar cualquier problema.
- Si mi pareja me quiere me aguantará por amor.
- El amor lo arregla todo.
- Los celos son una demostración de amor.

En los últimos años algunos hombres han querido romper con los estereotipos relacionados con la masculinidad. Esto es muy importante y un buen avance.

Recuerda: tenemos que romper los estereotipos, luchar contra la violencia y tener relaciones sanas y positivas.



Ponte las gafas violetas.



